

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**Управление образования Администрации муниципального округа Сухой Лог**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Основная общеобразовательная школа № 11»**  
**(МБОУ ООШ № 11)**

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 28.08.2025

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР  
Прохорова Н.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ ООШ №11  
Сметанина Л.В.  
Приказ № 164-ОД 29.08.2025

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**для обучающихся с интеллектуальными нарушениями**  
**(вариант 1)**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся 5-9 классов**

**Разработчик:**  
**Щепеткина Татьяна Андреевна**  
**учитель коррекционного класса**

село Филатовское  
2025

Рабочая программа разработана в соответствии с:

**нормативными документами по АОП (1)**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 17.02.2023).
4. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
6. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 17.07.2024).
7. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ред. от 17.07.2024).
8. Приказ Минпросвещения России от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
9. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников».
10. Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
11. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2024 № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
12. Письмо Минпросвещения России от 31.08.2023 № АБ-3569/07 «О направлении разъяснений по организации образования обучающихся с ОВЗ».
13. Письмо Минпросвещения России от 31.08.2023 № АБ-3574/07 «Об обеспечении учебниками и учебными пособиями обучающихся с ОВЗ»

14. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».

15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

16. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2.

17. «Приоритетные направления развития образования обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в Российской Федерации на период до 2030 года» (утв. Минпросвещения России 30.12.2022).

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I<sup>1</sup>) и I—IV классов.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

#### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

#### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### *Гимнастика*

##### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

##### **Практический материал:**

##### *Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

##### *Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

#### *Легкая атлетика*

##### **Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

##### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### ***Лыжная и конькобежная подготовки***

#### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

#### ***Конькобежная подготовка***

#### **Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

#### ***Подвижные игры***

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

#### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

#### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### ***Настольный теннис***

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

#### Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Календарно - тематическое планирование по адаптивной физкультуре для учащихся 5 классов - 2 часа в неделю.

№	Тема урока	Дата	Обязательный минимум содержания общеобразовательной программы	Требования к уровню подготовленности учащихся
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Ходьба		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Сочетание разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед.	Знать требования инструкций. Устный опрос
2	Меленный бег в равномерном темпе до 4 мин.		Комплекс ОРУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 4 мин. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
3	Бег широким шагом на носках.		Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры ОРУ в движении. Ходьба с речевкой и песней. Специальные беговые упражнения. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30см).	Уметь демонстрировать бег широким шагом на носках.
4	Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта.		ОРУ в движении. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Подвижные игры.	Корректировка техники бега
5	Бег с преодолением малых препятствий.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 80 м с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Встречные эстафеты.	Уметь преодолевать малые препятствия
6	Эстафетный бег.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением малых препятствий. Эстафетный бег (60м по кругу).	Уметь демонстрировать эстафетный бег
7	Прыжки через скакалку на месте.		Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Уметь демонстрировать прыжки через скакалку
8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед.		Ходьба с изменением ширины и частоты шагов. Бег в медленном темпе 1 мин. Комплекс утренней гимнастики. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	Уметь выполнять прыжки через скакалку
9	Прыжки в длину с		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с	Уметь выполнять прыжок в

	разбега.		разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания до 1 м); движение рук и ног в полете. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	длину с разбега
10	Прыжки в высоту с разбега.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»; переход через планку.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега
11	Метание теннисного мяча		Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
12	Метание малого мяча на дальность		Комплекс ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Бег. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
13	Метание мяча в вертикальную цель.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную и в движущуюся цель.	Уметь метать в цель
14	Толкание набивного мяча.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.	Уметь демонстрировать толкание набивного мяча
15	Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол.		Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Основные правила игры в баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол и правила поведения на занятиях баскетболом
16	Основная стойка.		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Основная стойка. Развитие координационных способностей.	Выполнять основную стойку
17	Передвижения в стойке.		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.	Уметь выполнять передвижения в стойке
18	Остановка по сигналу учителя		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Остановка по сигналу учителя.	Уметь выполнять остановку по сигналу
19	Ведение мяча на месте и в движении		Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли.	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча

20	Ловля и передача мяча на месте двумя руками		Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения в движении Прыжки вверх из приседа: 12 раз – мальчики, 10 раз — девочки.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками на месте
21	Что такое двигательный режим. Повороты на месте вперед, назад		Что такое двигательный режим. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах. Повороты на месте вперед, назад.	Уметь выполнять повороты на месте вперед, назад.
22	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой		Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос
23	Человек занимается физкультурой Строевые упражнения.		Человек занимается физкультурой. ОРУ на месте без предметов. Строевые упражнения: ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Эстафеты.	Уметь выполнять строевые команды.
24	Строевые упражнения		Комплекс утренней гимнастики. Смена ног при ходьбе. Повороты направо, налево кругом (переступанием). Понятие«интервал».Эстафеты.	Уметь выполнять строевые команды
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов		Упражнения на осанку: упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Строевые упражнения: ходьба в обход с поворотами на углах. Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами (вес 2 кг), упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять
26	Упражнения на гимнастической стенке		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса; прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч; взмахи ногами назад, держась за рейку руками.	Корректировка техники выполнения упражнений
27	Акробатические упражнения		ОРУ на гимнастической скамейке. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад из положения упор присев; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
28	Простые и смешанные висы и		Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимн. стенке	Уметь выполнять простые и смешанные висы и упоры

	упоры			
29	Переноска груза и передача предметов		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки (2 ученика), гимнастического козла (3 ученика), гимнастического мата (4 ученика). Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.	Уметь переносить и передавать предметы
30	Лазание и перелазание		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали. Подтягивание в висе (на результат). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	Уметь демонстрировать упражнения на координацию движений
31	Равновесие		Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимн. скамейке направо, налево. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.	Уметь демонстрировать упражнения на координацию движений
32	Опорный прыжок		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с взмахом рук; прыжок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь.	Уметь выполнять опорный прыжок
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по Л/П. Построение в одну колонну.		Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами на плече.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
34	Поворот на лыжах вокруг носков лыж		Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Игра «Снайперы».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
35	Передвижение ступающим шагом		Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом. Игра «Снайперы».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
36	Передвижение скользящим шагом		Зарядка лыжника. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и ступающим шагом по лыжне.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
37	Спуск со склона в низкой и основной стойке		Передвижение на лыжах по учебному кругу. Спуски со склона в низкой и основной стойках. Игра «Кто дальше».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах, подъем

38	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»		Зарядка лыжника. Передвижение на лыжах по учебному кругу. Спуски со склона в низкой и основной стойках. Игра «Подбери флажок». Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах, подъем
39	Передвижение на лыжах до 1 км.		Зарядка лыжника. Спуски со склона в низкой и основной стойках. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км.	Корректировка техники выполнения
40	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60		Комплекс ОРУ «зарядка лыжника». Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Эстафеты.	Корректировка техники выполнения
41	Прохождение дистанции до 1 км		Прохождение дистанции до 1 км. Катание с горки. Игра «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять технику способов передвижения на
42	Игровой урок. Эстафеты		Лыжные эстафеты на кругах 100 - 200 м. Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Игра «Кто быстрее».	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах
43	Инструктаж Т/Б по волейболу. Ознакомление с правилами.		Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила и обязанности игроков. Расстановка игроков на площадке. Стойки игрока. Игра с элементами пионербола «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная
44	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила и обязанности игроков. Расстановка игроков на площадке. Стойки игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений
45	Ловля мяча над головой.		ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Стойки игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра с элементами пионербола «Сохрани позу». Ловля мяча над головой.	Корректировка техники выполнения упражнений
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах		ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Стойки игрока. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять передачу мяча в парах
47	Подача двумя руками снизу.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Освоение подачи двумя руками снизу. Игра по упрощенным правилам пионербола.	Корректировка техники выполнения упражнений
47	Боковая подача мяча.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Боковая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений
49	Розыгрыш мяча на три паса.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Боковая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Корректировка техники выполнения упражнений

			Розыгрыш мяча на три паса.	
50	Учебная игра		ОРУ. Боковая подача. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику игры
51	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Боковая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
52	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон».	Корректировка техники владения мяча.
53	Освоение тактики игры.		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон». Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия
54	Ловля и передача мяча		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Подвижная игра с элементами баскетбола «Охотники и утки». Учебная игра.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом
55	Взаимодействие двух игроков		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра с элементами баскетбола «Не дай мяч водящему». Учебная игра Учебная игра.	Уметь: взаимодействие двух игроков
56	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Уметь применять в игре защитные действия

57	Инструктаж по ТБ на занятиях по Л/А. Ходьба.		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Сочетание разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед.	Знать требования инструкций.
58	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.		Комплекс ОРУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 4 мин. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.
59	Бег широким шагом на носках.		ОРУ в движении. Ходьба с речевкой и песней. Специальные беговые упражнения. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30см).	Уметь демонстрировать бег широким шагом на носках
60	Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта.		ОРУ в движении. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Подвижные игры.	Корректировка техники бега
61	Бег с преодолением малых препятствий.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 80 м с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Встречные эстафеты.	Уметь преодолевать малые препятствия
62	Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь вперед.		Ходьба с изменением ширины и частоты шагов. Бег в медленном темпе 1 мин. Комплекс утренней гимнастики. Прыжки через скакалку на месте в разном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	Уметь выполнять прыжки через скакалку
63	Прыжки в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания до 1 м); движение рук и ног в полете. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
64	Прыжки в высоту с разбега.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»; переход через планку.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.
65	Эстафетный бег.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением малых препятствий. Эстафетный бег (60м по кругу).	Уметь демонстрировать эстафетный бег
66	Метание теннисного мяча		Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
67	Метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель.		Комплекс ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Бег. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м). ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег. Специальные беговые	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь метать в цель

			упражнения. Метание мяча в вертикальную и в движущуюся цель.	
68	Толкание набивного мяча.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Уметь демонстрировать толкание набивного мяча

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 класса - 2 часа в неделю.**

№	Тема урока	Дата	Виды и формы контроля	Требования к уровню подготовленности учащихся
1	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости		Фронтальный опрос Дозировка	<b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
2	Бег 30 м (2-3 повторения) Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м. (3-4 раза)		Дозировка Корректировка	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
3	Бег 60 м. с фиксированием результата.		Дозировка	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
4	Равномерный бег 800 м. Челночный бег 3x10 м.		Дозировка. Координация.	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
5	Метание малого мяча в цель с 10-12 м.		Корректировка движения	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность
6	Прыжки в длину с места.		Корректировка	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места
7	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)		Корректировка движения	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега
8	Бег 500м (д),800 м (м)		Дозировка индивидуально	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью
9	Бег 1000 м без учета времени.		Дозировка	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью

10	Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м.) 3-4 серии		Корректировка движения	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью
11	Равномерный бег 1500 м. без учета времени.		Дозировка индивидуально	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью
12	<b>Баскетбол</b> Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.		Фронтальный опрос	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
13	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
14	Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении.		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
15	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
16	Ведение мяча с изменением направлением		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
17	Броски мяча двумя руками с места		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
18	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
19	<b>Гимнастика</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		Фронтальный опрос	<b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос
20	Упражнения на гимнастической скамейке		Корректировка движения	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения
21	Упражнения с гимнастическими палками		Корректировка движения	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения
22	Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад.		Страховка	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения
23	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.		Страховка	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках
24	«Мост» из положения лежа на спине		Страховка	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения
25	Лазание по канату в три приема.		Страховка	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату
26	<b>Лыжная подготовка</b> Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.		Фронтальный опрос	<b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос
27	Техника попеременного двухшажного шага		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со

				склонов, кататься с горки.
28	Передвижение на лыжах 1 км попеременным шагом		Дозировка индивидуально	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
29	Передвижение по лыжне скользящим шагом		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
30	Спуски с пологих склонов		Коррекция движений	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
31	Спуск со склонов в низкой и основной стойке		Коррекция движений	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
32	Подъем по склону «лесенкой».		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
33	Подъем "лесенкой" по пологому склону		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
34	Подъем «ёлочкой».		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
35	Торможение «плугом».		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
36	Повороты переступанием в движении		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
37	Техника одновременного двухшажного хода.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
38	Прохождение коротких отрезков 100 м на скорость		Дозировка индивидуально	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
39	Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата.		Дозировка индивидуально	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
40	<b>Волейбол</b> Правила игры в «Волейбол». Инструктаж по ТБ.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
41	Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
42	Стойка игрока, перемещения в стойке.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
43	Быстрые рывки с места, остановки скачком.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным

				правилам; выполнять правильно технические действия
44	Верхняя передача мяча двумя руками		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
45	Прием мяча снизу двумя руками		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
46	Нижняя прямая подача.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
47	Нижняя боковая подача.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
48	Игра "Мяч в воздухе".		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
49	Учебная игра в волейбол		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
50	<b>Баскетбол</b> Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.		Фронтальный опрос	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
51	Стойка игрока. Передвижения в стойке.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
52	Передвижение в защите.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
53	Остановка шагом.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
54	Ловля и передача мяча двумя руками.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия

				действия в игре
55	Передача мяча двумя руками от груди.		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
56	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
57	Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита.		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
58	Игра в мини-баскетбол		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
59	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики		Фронтальный опрос	<b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос
60	Бег на скорость 30 м.		Дозировка движения	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции
61	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.		Дозировка движения	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции
62	Подъем туловища из положения лежа (30с).		Дозировка	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции
63	Наклон вперед из положения сидя.		Тест на гибкость	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции
64	Прыжки в длину с места.		Корректировка движения	<b>Уметь прыгать</b> в длину
65	Прыжки в длину с разбега		Корректировка движения	<b>Уметь прыгать</b> в длину с разбега
66	Метание малого мяча		Корректировка движения	<b>Уметь метать</b> малый мяч на дальность.
67	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.		Дозировка движений	<b>Уметь прыгать</b> в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.
68	Бег пересеченной местности 1 км с фиксированием результата		Дозировка движений	<b>Уметь бегать</b> в равномерном темпе

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса — 2 часа в неделю

№	Тема урока	Дата	Виды и формы контроля	Требования к уровню подготовленности учащихся
1	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики		Фронтальный опрос	<b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос
2	Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие выносливости		Дозировка	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
3	Бег 30 м (2-3 повторения)		Дозировка	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
4	Высокий старт, стартовые ускорения 15-20 м. (3-4 раза)		Корректировка	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
5	Бег 60 м. с фиксированием результата.		Дозировка	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
6	Равномерный бег 800 м. Челночный бег 3x10 м.	.	Дозировка. Координация	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
7	Метание малого мяча в цель с 12 -14 м.		Корректировка движения	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность
8	Прыжки в длину с места.		Корректировка	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места
9	Прыжки в длину с разбега		Корректировка движения	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега
10	Бег 600м (д),900 м (м)		Дозировка индивидуально	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью
11	Бег 1000 м с фиксированием результата.		Дозировка	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью
12	<b>Баскетбол</b> Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.		Фронтальный опрос	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
13	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
14	Вырывание и выбивание мяча		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
15	Ведение мяча правой и левой рукой в		Корректировка	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам;

	движении.		движения	выполнять технические приемы
16	Ведение мяча после его ловли на месте		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
17	Броски мяча двумя руками от груди		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
18	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
19	Эстафета с элементами баскетбола		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
20	Штрафной бросок		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
21	Ведение-остановка - бросок мяча одной рукой сверху		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
22	Учебная игра в баскетбол.		Корректировка движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
23	<b>Гимнастика</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		Фронтальный опрос	<b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос
24	Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте»		Корректировка движения	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения
25	Упражнения на гимнастической скамейке		Корректировка движения	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения
26	Упражнения с гимнастическими палками		Корректировка движения	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения
27	Кувырок вперед. Два кувырка вперед.		Страховка	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения
28	Кувырок назад из положения сидя		Страховка	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.		Страховка	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках
30	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.		Страховка	<b>Уметь</b> выполнять стойку на лопатках
31	Лазание по канату в три приема.		Страховка	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату
32	<b>Лыжная подготовка</b> Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.		Фронтальный опрос	<b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос
33	Передвижение на лыжах 1 км		Дозировка	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со

	попеременным шагом		индивидуально	склонов, кататься с горки.
34	Одновременный одношажный ход		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
35	Спуск в высокой стойке		Коррекция движений	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
36	Спуск со склонов в низкой и основной стойке		Коррекция движений	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
37	Подъем по склону «лесенкой».		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
38	Подъем «ёлочкой».		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
39	Торможение «плугом», «полуплугом»		Коррекция движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
40	Повороты переступанием в движении		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
41	Техника одновременного двухшажного хода.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
42	Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата.		Дозировка индивидуально	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
43	Игры на лыжах		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
44	Передвижение по среднeperесеченной местности 2 км (м), 1 км (д)		Дозировка индивидуально	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки.
45	<b>Волейбол</b> Правила игры в «Волейбол». Инструктаж по ТБ.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
46	Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
47	Стойка игрока, перемещения в стойке.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
48	Быстрые рывки с места, остановки скачком.		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
49	Верхняя передача мяча		Корректировка движения	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;

				выполнять правильно технические действия
50	Нижняя прямая подача.		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
51	Нижняя боковая подача.		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
52	Прием мяча с подачи		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
53	Эстафета с элементами волейбола		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
54	Учебная игра в волейбол		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
55	Учебная игра в волейбол		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
56	Учебная игра в волейбол		Корректировка движения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
57	<b>Легкая атлетика</b> Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики		Фронтальный опрос	<b>Знать</b> требования инструкций. Устный опрос
58	Бег 30 м. с высокого старта		Дозировка движения	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью
59	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.		Дозировка движения	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции
60	Подъем туловища из положения лежа (30с).		Дозировка	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции
61	Наклон вперед из положения сидя.		Тест на гибкость	<b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции
62	Прыжки в длину с места.		Корректировка движения	<b>Уметь прыгать</b> в длину
63	Прыжки в длину с разбега		Корректировка движения	<b>Уметь прыгать</b> в длину с разбега
64	Метание малого мяча с места		Корректировка движения	<b>Уметь метать</b> малый мяч на дальность.
65	Метание малого мяча с разбега		Корректировка движения	<b>Уметь метать</b> малый мяч на дальность.
66	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.		Дозировка движений	<b>Уметь прыгать</b> в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.
67	Бег пересеченной местности 1 км с фиксированием результата		Дозировка движений	<b>Уметь бегать</b> в равномерном темпе

68	Бег пересеченной местности 1,5 км(м),1 км (д) с фиксированием результата		Дозировка движений	Уметь бегать в равномерном темпе
----	--	--	--------------------	----------------------------------

**Календарно - тематическое планирование по адаптивной физкультуре для учащихся 8 классов - 2 часа в неделю.**

№	Тема урока	Дата	Коррекционные задачи.	Планируемые результаты
1	<b>Легкая атлетика</b> Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.		Развитие ловкости.	Знать требования инструкций. Устный опрос
2	Бег с ускорением 60 м.		Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Бег 100 м.		Развитие скоростных способностей.	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
4	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.		Развитие быстроты, выносливости.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
5	Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
6	Прыжок в длину с разбега.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику в целом.
7	Метание мяча на дальность.		Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
8	Толкание набивного мяча.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику в целом.
9	<b>Волейбол.</b> Соблюдение ТБ при подвижных играх.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
10	Техника приема передачи мяча и подачи.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
11	Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
12	Верхняя прямая передача в прыжке.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
13	Верхняя прямая подача.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
14	Прямой нападающий удар через сетку		Развитие ловкости.	Уметь выполнять различные варианты передачи

	(ознакомление)			мяча
14	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.		Развитие ловкости.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
15	Волейбол учебная игра.		Развитие координационных способностей.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
16	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения
17	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции
18	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.		Развитие силовой выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции
19	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.
20	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.
21	Лазанье по наклонной скамейке.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.
22	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.
23	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.		Развитие силовой выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции.
24	Подтягивание в висе на перекладине.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания
25	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений
26	Стойка «ласточка». Кувырок вперед.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений
27	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений
28	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением.		Развитие силовой выносливости	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		Развитие координационных	Уметь выполнять комбинации из освоенных

			способностей.	элементов техники упражнений
30	Наклон вперед из положения сед на полу.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений
31	Повороты, стоя на месте.		Развитие силовой выносливости	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
32	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику в целом.
33	Силовые упражнения в парах.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику в целом.
34	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
35	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику в целом.
36	<b>Лыжная подготовка</b> Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.		Развитие координационных способностей.	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		Развитие ловкости.	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом
38	Одновременный двухшажный ход.		Развитие силовой выносливости	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.
39	Поворот махом на месте.		Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.
40	Спуск со склона в средней стойке.		Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.
41	Подъем «полулесенкой», «полуелочкой».		Развитие ловкости.	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор
42	Комбинированное торможение лыжами и палками.		Развитие координационных способностей.	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор
43	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м.		Развитие координационных способностей.	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»

44	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м		Развитие ловкости.	Владение техникой выполнения торможения плугом
45	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км.		Развитие координационных способностей.	Владение техникой выполнения торможения плугом
46	Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики		Развитие ловкости.	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади
47	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м		Развитие силовой выносливости	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади
48	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.		Развитие ловкости.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
49	Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча.		Развитие силовой выносливости	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
50	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.		Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
51	<b>Легкая атлетика</b> Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать физические кондиции
52	Эстафетный бег 4*100 м.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать физические кондиции
53	Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий.		Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
54	Метание мяча на дальность с разбега. .		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха
55	Метание мяча в цель.		Развитие силовой выносливости	Уметь демонстрировать технику в целом.
56	Прыжок в длину с места.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
57	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		Развитие силовой выносливости	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
58	Кроссовый бег на 500-1000 м.		Развитие ловкости.	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.
59	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения)

				в стойке, остановка, повороты)
60	Передача мяча одной рукой на месте.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
61	Передача мяча в движении.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
62	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.		Развитие силовой выносливости	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
63	Ведение мяча с обводкой препятствий.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
64	Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
65	Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди		Развитие силовой выносливости	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
66	Подбирание отскочившего мяча от щита.		Развитие ловкости.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
67	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
68	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 164985917564444680201004650876480975563841541141

Владелец Сметанина Лариса Владимировна

Действителен с 03.03.2026 по 03.03.2027